

# SOLETRA O TEU NOME PARA PRATICAR

**A-1MINDEAGACHAMENTOS**

**B-MANTERAPRANCHA DURANTE 1MIN**

**C-30 FLEXÕES**

**D-40 LUNGES**

**E-30 ABDOMINAIS**

**F-20 TRÍCEPS CADEIRA DIPS**

**G-30 ABDOMINAIS COM ALMOFADA DE LANÇAMENTO**

**H-40 SQUATS**

**I-1MINDE CORRIDA NO LOCAL**

**J-10 BURPEES**

**K-1MINSALTARÀ CORDA/SALTO**

**L-30 LUNGES LATERAIS**

**M-40 ALPINISTAS**

**N-10 MEIOS BURPEES**

**O-1MINDE RASTEJAMENTO DE URSO**

**P-20 BALANÇOS DE SINO/CARGA**

**Q-30 PONTAPÉS NO TRASEIRO**

**R-40 ABDOMINAIS DE BICICLETA**

**S-30 ABDOMINAIS**

**T-1MINDE CORRIDA COM OS JOELHOS LEVANTADOS**

**U-30 ALPINISTAS**

**V-40 AGACHAMENTOS**

**W-1MINDE CORRIDA NO LUGAR**

**X-1MINDE SALTO À CORDA/CORRIDA**

**Y-40 FLEXÕES DE BICICLETA**

**Z-30 CRUNCHES**

**OUTRAS LETRAS:**

**-40 LUNGES**

**-30 FLEXÕES**

**-MANTERAPRANCHA  
DURANTE 1MIN**

**-20 MEIOS BURPEES**

**SOLETRA A TUA MORADA SE QUISERES NAIS EXERCÍCIO**



Co-funded by  
the European Union



**UPSTAIRS**  
Transition to Primary School



# ISPISUJTE SVOJE IME ZA SVOJU VJEŽBU

A-1MIN

ČUČNJEVA B-DRŽATIDASKU1MIN

C-30SKLEKOVI

D-40

E-30GRUBOVI

F-20TRICEPSCHAIRDIPS

G-30GRUBOVA SJASTUKOM ZABACANJE

H-40

ČUČNJEVA  
I-1MINTRČANJAU

MJESTU

J-10BURPEESA

K-1MINKONOPAC/SKOK

L-30BOČNIH

ISKORAKA

M-40PLANINARI

N-10POLABURPEESA

O-1MINPUZANJE

NEOVTECA  
P-20ZVONA/OPTEREĆENJA

Q-30UDARCI

KUPNJOM  
R-40BICIKLISTIČKIHRKOVI

S-30GRUBOVI

T-1MINTRČANJAS

PODIGNUTIMKOLTENIMA  
U-30PLANINARI

V-40ČUČNJEVA

W-1MINTRČANJAU

MJESTU  
X-1MINKONOPAC/JOG

Y-40BICIKLISTIČKI KRČOVI

Z-30GRUBOVI

OSTALA PISMA:

-40ISKORAKA

-30SKLEKOVA

-DRŽITE DASKU 1MIN

-20POLABURPEESA

ISPISUJTE VAŠU ADRESU AKO ŽELITE VIŠE



Co-funded by  
the European Union



UPSTAIRS  
Transition to Primary School